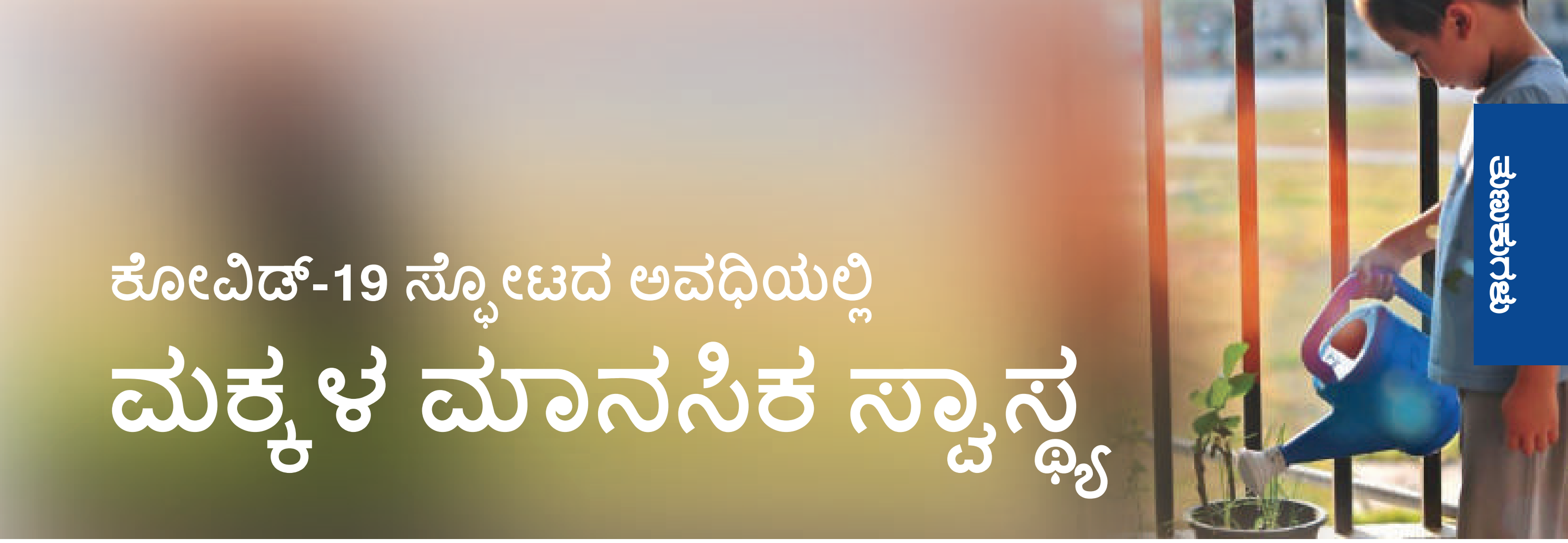


ಕೋವಿಡ್-19 ಸ್ಫೋಟದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ

ಕೋವಿಡ್–19 ಪಿಡುಗಿನ ಸ್ಫೋಟವು ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು?

ಮಕ್ಕಳು ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸಂಗತಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು, ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ತಾವು ಬಳಸುವ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

- ತಮ್ಮ ನಿಕಟ, ಆಪ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅನುಭವಿಸಿದ ಒತ್ತಡದ ಅರಿವು.
- ದೈನಂದಿನ ನಿಯಮಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ (ಶಾಲೆ, ಆಟವಾಡುವ ನಿಗದಿತ ಸಮಯ, ಭೌತಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇಲ್ಲವಾಗಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ)
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ರೀತಿ. ಇದು ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪೂರ್ಣವಾದ ಹಾಗೂ ಅವರ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾದ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿಗಳಾಗಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವುಂಟಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ಚೌಕಟ್ಟು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರು ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆಯನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೈಹಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವ ಸಂಗತಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮನೆಯಿಂದಾಚೆಗೆ ಇತರರೊಡನೆಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಿದ್ದು ಅದರ ರೀತಿನೀತಿಯನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಡಬಹುದು. ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯಗಳುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳು, ಈ ಹಿಂದೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಶೋಷಣೆ–ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳು ನಡೆಯುವಂತಹ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ಬೆಂಬಲ, ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿಲ್ಲದ ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೊಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ನಾನು ಹೇಗೆ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲೆ?

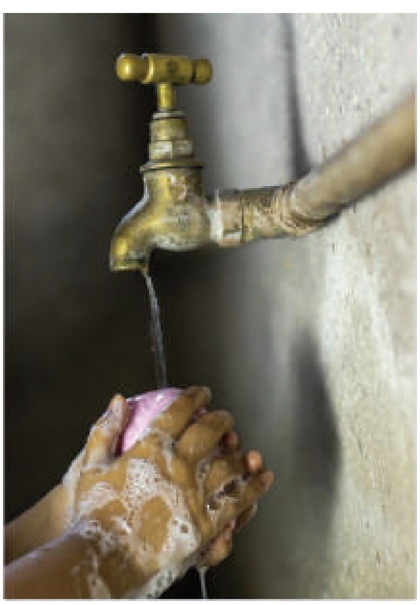
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾದ ಒಂದು ಚೌಕಟ್ಟು ಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೈನಂದಿನ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ, ಪಾಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಈ ದಿನಚರಿಯು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಹೊಂದುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.
- ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬಹುದಾದ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಹಾಗೂ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ನವೀನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಿ, ಸೇರಿಸಿ.
- ಮಕ್ಕಳು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ, ಅವರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಧೈರ್ಯ ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಕಾಳಜಿ ತೋರಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹಾಗೂ ಅವರು ನೀಡುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಪಿಡುಗಿನ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ. ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಮನೆಯೊಳಗೇ ಇರಬೇಕು) ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಾನದ ಸಂಗತಿಗಳಿಗೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮಿಂದ ಏನು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವೈರಾಣುವಿನ ಸೋಂಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಡಿಮೆ) ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.
- ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರಲ್ಲಿ ಭೀತಿ, ಕಾಳಜಿ ಇರುವುದು ಸಹಜ. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪಾಲಕರ ಮನೋಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ (ಬಾಕ್ಸ್ 1 ನ್ನು ನೋಡಿ). ಹಾಗಾಗಿ,

ಬಾಕ್ಸ್ 1. ಪಾಲಕರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ:
ಪಾಲಕರು ಪಿಡುಗಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅದಾಗಲೇ ಆರ್ಥಿಕತೆ, ಉದ್ಯೋಗ, ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುವುದು ಹಾಗೂ ಅನಿಶ್ಚಿತ ಭವಿಷ್ಯ ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಸಂಗತಿಗಳ ಕಾರಣ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ, ಪಾಲಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು) ತಮ್ಮತಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ನೆರವಾಗುವ, ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತವರ್ಗದೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಹೊಣೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಪಿಡುಗು ಆರಂಭವಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ತಮಗೆ ಲಭ್ಯವಿದ್ದ ಬೆಂಬಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಾವುವೂ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗಲೂ ಪಾಲಕರು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಮನೆಗಳೆರಡರ ಎಂದಿನ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಕುಟುಂಬದೊಳಗೇ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪಾಲಕರು ತಾವೇ ತಮ್ಮ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಕುರಿತಾದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಶಾಂತವಾದ, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಪುನರ್ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಮಗುವಿನೊಡನೆ ಕೋವಿಡ್–19 ಪಿಡುಗಿನ ಕುರಿತು ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲೆ?

- ಪಿಡುಗಿನ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಧೈರ್ಯ, ಭರವಸೆ, ಸಮಾಧಾನ, ಸಾಂತ್ವನವನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಮಕ್ಕಳು ಈಗಾಗಲೇ ಹೊಂದಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಆತಂಕ, ಅದು ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಮಾತನಾಡಲು, ಅವುಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಿ.
- ಹೀಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕುವುದರತ್ತ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರತ್ತ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಬಲತೆಯ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಾಸ್ತವಿಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜೊತೆಗೇ ನಿಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸುರಕ್ಷಿತರಾಗಿರಲು ಪದೇ ಪದೇ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು, ದೈಹಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು).
- ಪಾಲಕರಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚು ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸಿ, ಇಂತಹ ಮಾತುಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕಾದಾಗ, ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ನಿಮ್ಮ ಕುರಿತು ಯಾವಾಗ ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಮಗುವಿಗೆ ನೆರವಾಗಲು ಯಾವಾಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು?

ಪಾಲಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವೂ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿಯೇ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಿಧವಿಧದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು, ಅದನ್ನು ಸಾಂತ್ವನಗೊಳಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ ಪಾಲಕರು ಅವು ಫಲಿಸದೇ ಹೋದಾಗ ಹತಾಶರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಮುಂದೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ದಾರಿ ತಿಳಿಯದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ತರಹದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಯೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಡವಳಿಕೆಯ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯು (ನಡವಳಿಕೆಯು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು ಎನ್ನುವುದು) ಹಾಗೂ ಆ ನಡವಳಿಕೆಯ ತೀವ್ರತೆಯು (ನಡವಳಿಕೆಯು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಬಲವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು) ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ (2–4 ವಾರ) ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದಾಗ ವೃತ್ತಿಪರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ವರ್ತನೆಯು ಸಹಜಗತಿಯ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದಾದರೆ ಅದು ವೃತ್ತಿಪರರ ನೆರವಿನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಇನ್ನೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

- ಸೆಂಟರ್ಸ್ ಫಾರ್ ಡಿಸೀಸ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಎಂಡ್ ಪ್ರಿವೆನ್ಶನ್‌ನ 'ಹೆಲ್ಪಿಂಗ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್ ಕೋಪ್ ವಿಥ್ ಎಮರ್ಜನ್ಸೀಸ್.'
  URL: https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html.

- ಸೆಂಟರ್ಸ್ ಫಾರ್ ಡಿಸೀಸ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಎಂಡ್ ಪ್ರಿವೆನ್ಶನ್‌ನ 'ಟಾಕಿಂಗ್ ವಿಥ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್ ಎಬೌಟ್ ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಡಿಸೀಸ್ 2019 URL : https:// www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/ talking-with-children.html?

- ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ (ವರ್ಲ್ಡ್ ಹೆಲ್ಥ್ ಆರ್ಗನೈಸೇಷನ್) 'ಹೆಲ್ಪಿಂಗ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್ ಕೋಪ್ ವಿಥ್ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಡ್ಯೂರಿಂಗ್ ದ ಕೋವಿಡ್–19 ಔಟ್‌ಬ್ರೇಕ್.'
  URL: https:// www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf

- ವಿ ಆರ್ ಟೀಚರ್ಸ್ ರವರ 'ಥಿಂಗ್ಸ್ ಟು ಡು ಡ್ಯೂರಿಂಗ್ ಕೋವಿಡ್–19.'
  URL : https://www.weareteachers.com/things-to-do-during-covid/.

- ಇಂಟರ್–ಏಜನ್ಸಿ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಕಮಿಟಿ ರೆಫರೆನ್ಸ್ ಗ್ರೂಪ್ ಆನ್ ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ಥ್ ಎಂಡ್ ಸೈಕಲಾಜಿಕಲ್ ಸಪೋರ್ಟ್ ಇನ್ ಎಮರ್ಜನ್ಸಿ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್ಸ್ ಅಥವಾ ಐಎಎಸ್‌ಸಿ ಎಮ್‌ಎಚ್‌ಪಿಎಸ್‌ಎಸ್ ಆರ್‌ಜಿ ಯವರ "ಮೈ ಹೀರೋ ಇಸ್ ಯು, ಸ್ಟೋರಿಬುಕ್ ಫಾರ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್ ಆನ್ ಕೋವಿಡ್–19.'
  URL : https:// interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/my-hero-you.

- ಯುನೈಟೆಡ್ ನೇಷನ್ಸ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್ಸ್ ಫಂಡ್ ರವರ (UNICEF) 'ಹೌ ಟು ಪ್ರೊಟೆಕ್ಟ್ ಯುವರ್ ಫ್ಯಾಮಿಲೀಸ್ ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ಥ್ ಇನ್ ದ ಫೇಸ್ ಆಫ್ ಕೋವಿಡ್ – 19.'
  URL : https://www.unicef.org/coronavirus/how-protect-your-familys-mental-health-face-coronavirus-disease-covid-19.

ಟಿಪ್ಪಣಿ:

1. ಇಂಡಿಯನ್ ಸೈಂಟಿಸ್ಟ್ಸ್ ರೆಸ್ಪಾನ್ಸ್ ಟು ಕೋವಿಡ್–19 (ಐಎಸ್ಆರ್‌ಸಿ) ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿತ್ತು.
2. ಲೇಖನದ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾದ ಚಿತ್ರದ ಮೂಲ : http://pixabay.com/photos/tree-watering-child-planting-3335402/.
   ಕೃಪೆ:9lnw, Pixabay. License CC-0.

ಇಂಡಿಯನ್ ಸೈಂಟಿಸ್ಟ್ಸ್ ರೆಸ್ಪಾನ್ಸ್ ಟು ಕೋವಿಡ್–19 (ಐಎಸ್ಆರ್‌ಸಿ) ಎಂಬುದು ಸುಮಾರು ಐನೂರು ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಎಂಜಿನಿಯರ್‌ಗಳು, ತಂತ್ರಜ್ಞರು, ವೈದ್ಯರು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು, ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂವಹನಕಾರರು, ಪತ್ರಕರ್ತರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸೇರಿ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿರುವ ಕೋವಿಡ್–19ಗೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸಿ ಸ್ವಯಿಚ್ಛೆಯಿಂದ ರಚಿಸಿಕೊಂಡ ಗುಂಪು. ಈ ಗುಂಪಿನ ಮಿಂಚಂಚೆ indscicov@gmail.com.

ಅನುವಾದ: **ಸಹನಾ ಹೆಗಡೆ** । ಪರಿಶೀಲನೆ: **ಎಸ್ ವಿ ಮಂಜುನಾಥ್**